

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Giochi – Macedonia (F1)

Obiettivo: reagire a un segnale prestabilito e correre velocemente. I bambini sono disposti in cerchio: ciascuno rappresenta un frutto.

Esercizi progressivi

- Il docente indica il tipo di frutta
- I bambini che rappresentano questo frutto devono cercare un nuovo posto nel cerchio
- Anche il docente occupa un posto nel cerchio
- Il bambino rimasto senza posto deve indicare un frutto. In alternativa può anche dire «macedonia», in tal caso tutti devono cambiare posto



Consigli, osservazioni

- I giochi che includono cambiamenti di posto sono ideali per i bambini piccoli perché permettono loro di allenare la capacità di orientarsi nello spazio. Il gioco è ancora più efficace se i posti sono segnati con un cerchio, una corda, un sasso o un cono.

Varianti

- Cambiare la terminologia (diversi tipi di animali, personaggi dei fumetti, ecc.)
- Correre solo verso destra
- Aggiungere un compito, per esempio toccare la parete della palestra, fare un giro su se stessi, ecc.

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO